



WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 3 w Skidziniu

KLASA VII

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:

- umiejętności indywidualne i ruchowe,
- uczestnictwo i przygotowanie do zajęć,
- aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- aktywność pozalekcyjna (SKS).

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Aktywność fizyczna.
4. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

KRYTERIA OCEN

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Chętnie bierze udział w zawodach sportowych.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji .
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Poziom podstawowy- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

Poziom ponadpodstawowy- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE - OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASIE VIII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie wybranych testów sprawnościowych.

W KLASIE VII PRZEDMIOT KONTROLI I OCENY OBEJMUJE:

a) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

b) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

c) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła m. brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek,
- gibkość – skłon tułowia w przód,
- siła ramion - zwis na ugiętych rękach (dziewczeta),
- podciąganie na drążku (chłopcy),
- skoczność – skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,

d) umiejętności ruchowe :

gimnastyka :

- skok przez skrzynię,

piłka nożna :

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

koszykówka :

- zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna :

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

piłka siatkowa :

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem górnym (tenisowa),

wiadomości :

- podstawowe przepisy gier zespołowych,
- podstawowe przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się,
- korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.